1. [Skip to Menu](http://www.sch534.ru/index.php/glavnaya/zdorove/44-fizkultminutki/302-kompleksy-uprazhnenij-fizkulturnykh-minutok" \l "nav-wrapper)
2. [Skip to Content](http://www.sch534.ru/index.php/glavnaya/zdorove/44-fizkultminutki/302-kompleksy-uprazhnenij-fizkulturnykh-minutok#content)
3. [Skip to Footer](http://www.sch534.ru/index.php/glavnaya/zdorove/44-fizkultminutki/302-kompleksy-uprazhnenij-fizkulturnykh-minutok#footer)

**Комплексы упражнений физкультурных минуток**

Физкультминутка (ФМ) способствует снятию локального утомле­ния. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретно­го воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

         Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпауза по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

**1  комплекс**

1. Исходное положение — основная стойка 1—2— встать на носки, руки вверх — наружу, потянуться вверх за руками. 3—4 — дугами в сторо­ны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову накло­нить вперед. Повторить 6—8раз.

2. Исходное положение — стойка ноги врозь, руки вперед, 1 — по­ворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спи­ну; 2— исходное положение. 3—4 — то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6—8раз.

3.  Исходное положение 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхва­тив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 — приставить ногу, руки вверх - наружу. 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8раз.

**2  комплекс**

1.  Исходное положение — основная стойка. 1—2 — дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3—4 — то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз.

2.  Исходное положение — стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1—3— круг правой рукой вниз в боковой плоскости с по­воротом туловища направо. 4 — заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4—6раз. Темп средний.

3.  Исходное положение — основная стойка. 1-е шагом вправо руки в стороны. 2—два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 —Исходное положение 1-4 - то же влево. Повторить 4-6раз в каждую сторону. Темп средний.

**3  комплекс**

1. Исходное положение — стойка ноги врозь, 1 — руки назад, 2—3— руки в стороны и вверх, встать на носки. 4- расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 6—8раз. Темп мед­ленный.

2.  Исходное положение — стойка ноги врозь, руки согнутые впе­ред, кисти в кулаках. 1-е поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 - исходное положение. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6—8раз. Дыхание не задерживать.

**4  комплекс**

1. Исходное положение — руки в стороны. 1—4— восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не на­прягать. Повторить 4-6раз. Темп медленный. Дыхание произвольное. 2 - исходное положение. Повторить 1-2раза.

2. Исходное положение — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—3— три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого по­яса. 4- и.п. Повторить 4-6раз в каждую сторону. Темп средний. Дыха­ние не задерживать.

3.  Исходное положение — основная стойка / — руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2— руки вверх. 3 — руки за голову. 4 - Исходное положение. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.